

Terhi Sevänen

LENTOPALLONAISTEN ALKOHOLINKÄYTÖN TUTKIMINEN
JOUKKUEEN YHTEISISSÄ TAPAHTUMISSA

Sosiaalialan koulutusohjelma
2017

LENTOPALLONAISTEN ALKOHOLINKÄYTÖN TUTKIMINEN JOUKKUEEN YHTEISISSÄ TAPAHTUMISSA

Sevänen, Terhi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
sosiaalialan koulutusohjelma
Maaliskuu 2018
Ohjaaja: Kumpulainen, Pasi
Sivumäärä: 25
Liitteitä: 0 kpl

Asiasanat: alkoholi, joukkueurheilu, naiset

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin syksyllä 2017, yhteistyössä Euralaisen urheiluseura Euran Raikun kanssa. Opinnäytetyön aiheena tutkittiin ykkösdivisioonassa pelaavan naisten lentopallojoukkueen alkoholinkulutusta ja siihen liittyvää käytöstä joukkueen yhteisissä vapaa-ajan tilaisuuksissa, kuten saunailloissa.

Tehtyjen tutkimusten mukaan joukkueurheilijat käyttävät muita enemmän päihteitä ja esimerkiksi urheilijoiden dopingkäryt ovat yleistyneet. Opinnäytetyössä haluttiin tutkia alkoholin käyttöä urheilupiireissä, sillä siitä ei ole kerätty paljon tietoa ja jo olemassa oleva tieto on kovin vanhaa.

Tutkimusmenetelminä käytettiin tutkijan omaa havainnointia paikan päällä ja ryhmähaastattelua, jossa osallistujilta kysyttiin alkoholin käyttöön liittyviä kysymyksiä. Menetelmillä kerättyjä tietoja verrattiin lopuksi jo olemassa oleviin tietoihin ja tuloksiin. Tutkimusongelmina kysyttiin muun muassa seuraavia kysymyksiä: millaista on nuorten aikuisten alkoholikäyttäytyminen, mitkä seikat vaikuttavat nuoren urheilijan juomiseen, vaikuttaako sosiaalinen paine alkoholin käyttöön ja miksi urheilija juo alkoholia?

Tutkittu ryhmä koostui 18 vuotta täyttäneistä naispelaajista, jotka antoivat suostuksensa heiltä kerättyjen tietojen julkaisemiseen. Haasteita opinnäytetyön toteutukseen toi tutkittavan ryhmän pieni koko sekä aikaisemmin kerätyn teoriatiedon vähäisyys ja vanhuus.

Tehdystä tutkimuksesta saatiin selville, että alkoholin käyttö joukkueen yhteisessä toiminnassa on monella pelaajalla alkanut jo alaikäisenä vanhempien pelaajien mallin mukaisesti. Toiminnassa nautittujen alkoholiannosten määrä todettiin myös korkeaksi. Syitä alkoholin käyttöön löydettiin monia, mutta esimerkiksi raskaan ja stressaavan pelirupeaman jälkeen moni pelaaja nollaa tilanteen käyttämällä alkoholia. Tutkimuksessa todettiin myös, että moni pelaaja on joskus elämänsä aikana sortunut raskaaseen lajilliseen harjoitteluun tai osallistunut peliin krapulassa tai jopa alkoholin vaikutuksen alaisena.

THE STUDY OF FEMALE VOLLEYBALLPLAYERS' ALCOHOL CONSUMPTION IN THE TEAM'S EVENTS

Sevänen, Terhi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social studies

March 2018

Supervisor: Kumpulainen, Pasi

Number of pages: 25

Appendices: 0 kpl

Keywords: alcohol, team sport, women

The purpose of this thesis was to examine how female athletes consume alcohol in their team sport events. The examination was made in co-operation with the Finnish sports club Euran Raiku. The examination was made in autumn 2017 and the participants were all female volleyball players aged 18 years and older.

Studies have shown that people who play team sports consume more intoxicants than the others. The purpose of this thesis was to study the consumption of alcohol in the sports circles because there is not much information or studies about it. The information found about the subject is outdated.

Observation and group interviews were used as methods in the thesis. Why do athletes drink alcohol, what are the reasons behind the drinking and can the peer pressure affect in the consumption of alcohol were used as research problems.

The studies showed that many players have started drinking alcohol while they were under aged. The actions of the older players have a huge impact on younger players' drinking. One reason why the athletes drink was found from the stressful and intense training and game periods. The studies also showed that many players participated in training or games hangover or even under the influence of the alcohol.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	ALKOHOLI	6
2.1	Alkoholin yleisiä haittoja	6
2.2	Naiset ja alkoholi	6
2.3	Urheilu ja alkoholi	7
3	TUTKIMUKSEN KOHDE	8
3.1	Joukkueesta ja pelaajista	9
3.2	Tutkimus	9
4	SAUNAILTA	11
4.1	Saunaillan kulku.....	11
4.2	Tapahtumien analysointi.....	13
5	RYHMÄHAASTATTELU	14
5.1	Haastateltavien alkoholin käyttö.....	15
5.2	Haastateltavien käyttäytyminen alkoholin vaikutuksen alaisina	18
5.3	Mietteitä haastattelusta.....	20
6	POHDINTA.....	21
7	LOPUKSI.....	24
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nykypäivään mennessä on tehty lukuisia tutkimuksia urheilijoiden päihteiden käytöstä. Niistä on kuta kuinkin saatu samanlaisia vastauksia; urheilijat käyttävät muita enemmän päihteitä. Monet kilpaurheilijat ovat kärynneet erilaisten dopingaineiden käytöstä ja niiden hyödyntäminen urheilussa tuntuu olevan tänä päivänä tavallista. Koska doping-uutisista puhutaan kovaan ääneen, on urheilijoiden muiden päihteiden käyttö jäänyt vähemmälle huomiolle.

Moni tietää, että nuuska on hyvin suosittua urheilijoiden keskuudessa. Nuuskaa luullaan tupakkaa terveellisemmäksi vaihtoehdoksi, koska sillä ei ole samanlaisia vaikutuksia keuhkojen kuntoon kuin tupakalla. Esimerkiksi jääkiekkoilijat ovat tulleet tunnetuksi urheilijaryhmäksi, jotka käyttävät nuuskaa. Alkoholi taas on vieraampi päihde urheilussa. Ulkopuolinen ei pysty luomaan samanlaista mielikuvaa urheilijoiden alkoholin käytöstä, kuin minkä se pystyy luomaan esimerkiksi dopingaineista ja nuuskasta. Urheilijoiden alkoholin käytöstä puhutaan vähän, vaikka sen käyttö on urheilijoiden keskuudessa tavanomaista. Etenkin joukkueurheilulajeja harrastavat kuluttavat suuria määriä alkoholia.

Urheilijat, erityisesti joukkueurheilijat, käyttävät enemmän alkoholia ja juovat itsensä humalaan useammin kuin muut. Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö on urheilun piirissä yleistä, hyväksyttyä ja normalisoitua. (Mutanen 2017) Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö on siis normaalia myös urheilijoiden keskuudessa. Opinnäytetyössäni tutkin, miten joukkueurheilua harrastavat naiset käyttävät alkoholia vapaa-ajallaan. Tätä varten pääsin osallistumaan Euran Raikun naisten 1-sarjan lentopallojoukkueen saunailtaan. Pääsin näkemään, millaista urheilijoiden yhteinen vapaa-aika on ja kuinka paljon tilaisuuksissa kulutetaan alkoholia. Oman havainnointini tueksi pääsin myös keskustelemaan joukkueessa pelaavien naisten kanssa alkoholista ja siihen liittyvistä seikoista ryhmähaastatteluiden muodossa. Itse keräämääni aineistoa pyrin vertaamaan jo olemassa olevaan tietoon.

2 ALKOHOLI

2.1 Alkoholin yleisiä haittoja

Alkoholilla, kuten muillakin päihteillä, on paljon negatiivisia vaikutuksia ihmisen kehoon ja elimistöön. Alkoholilla on suuria vaikutuksia aivojen toimintaan ja esimerkiksi ihmisen unenlaatu kärsii. ”Humalatila aiheuttaa usein unihäiriöitä, jotka saattavat jatkua useita öitä juomisen jälkeenkin. Syvän unen vaihe häiriintyy humalatilassa, eikä uni virkistä siten kuin tavallisesti. Juominen myös todennäköisesti nopeuttaa aivosolujen vanhenemista, vaikka asiaa ei voidakaan heti todistaa, koska vaikutukset näkyvät vasta pitkän ajan kuluttua.” (Andrén-Sandberg 1993, 36-37.)

Toinen ihmiselle tärkeä elin, mihin alkoholin käyttö vaikuttaa negatiivisesti, on sydän. Sydämen lihasheikkous sekä sydämen heikentynyt pumppausteho ovat tavallisia runsaan alkoholin käytön seurauksia. Alkoholin käyttö aiheuttaa rasvan kertymistä sydämeen sekä on yksi verenpaineen kohoamiseen liittyvistä syistä. Kohonnut verenpaine taas lisää suonten kalkkeutumista, josta voi seurata esimerkiksi sepelvaltimotauti. (Andrén-Sandberg 1993, 53-58.) Kolmas mainittava elin, mihin alkoholin vaikuttaa, on maksa. Maksalla on monta tehtävää ihmisen elimistössä ja sen toiminen kunnolla on tärkeää muiden elinten toiminnalle. Sillä on keskeinen merkitys aineenvaihdunnassa ja se käsittelee imeytyneitä ravintoaineita ja vitamiineja, sekä varastoi ja muokkaa niitä elimistön tarpeisiin. Maksa tuottaa myös valtaosan ihmisen valkuaisaineista ja rasvoista. Maksalla on myös keskeinen rooli veren sokeripitoisuuden ja elimistön kolesterolitasapainon säätelyssä. (Munuais- ja maksaliiton www-sivut 2017.)

2.2 Naiset ja alkoholi

Koska tutkin opinnäytetyössäni pelkästään naisten alkoholin käyttöä, on tärkeää tarkastella erikseen alkoholin terveydellisiä vaikutuksia heidän näkökulmastaan.

Alkoholi on veteen liukeneva aine. Naisen elimistössä on vähemmän vettä kuin miehen, joten jos suunnilleen samanpainoinen mies ja nainen juovat saman määrän alkoholia, naisen veren alkoholipitoisuus on korkeampi kuin miehen. Eräillä tutkimuksilla on osoitettu, että naisilla on miehiä suurempi riski saada maksavaurio, jos mo-

lemmat juovat saman verran. Alkoholitietävästi estää myös estrogeenin hajoamista, jonka seurauksena alkoholia runsaasti käyttävillä naisilla kuukautisvuoto on epä-säännöllistä, munasolu irtoamisessa esiintyy ongelmia ja hedelmällisyys heikkenee.

Eräässä ranskalaisessa tutkimuksessa käy ilmi, että myös muut elimistön osat voivat vaurioitua alkoholin käytön vuoksi naisilla herkemmin kuin miehillä. Esimerkiksi naisen maksa, hermosto, sydän, verisuonet, vatsa ja suolistokanava sietävät selvästi vähemmän alkoholia kuin miehen. (Andrén-Sandberg 1993, 95-96.)

On siis tieteellisesti todettu fakta, että alkoholin käyttö on naisille vahingollisempaa kuin miehille. Silti nykyään naisten alkoholin käyttö on lisääntynyt, etenkin nuorten naisten keskuudessa. Urheilujoukkueiden saunailloissa lähes jokainen nainen nauttii monta annosta alkoholia ja kärsii seuraavana päivänä krapulasta.

2.3 Urheilu ja alkoholi

Alkoholi vaikuttaa urheilijaan samalla tavalla kuin muuhunkin ihmiseen, mutta jatkuva alkoholin käyttö on urheilijan näkökulmasta haitallisempaa, sillä se estää urheilijaa yltämästä huippusuorituksiin. On sanottu, että pienet määrät alkoholia, vähentäessään vapinaa, voivat parantaa tarkkuuslajeja harrastavien urheilijoiden tuloksia. Loppujen lopuksi alkoholilla on kuitenkin enemmän haittoja kuin hyötyjä.

Alkoholin alaisena ihmisen lihasten maitohappokynnys ylittyy nopeammin kuin selvänä. Tämä näky siinä, että urheilija väsy nopeammin, eikä jaksakaan pitkään kestävästä räsytystä. Jopa pienet alkoholimäärät lisäävät ihmisen ihon verenkiertoa. Urheilijan kannalta tämä on haitallista, sillä silloin se vie osan sydämen pumppausvoimasta. Verta ei siis käytetä lihastyöhön, vaan ihon verenkiertoon, jolloin lihasten hapensaanti heikkenee. (Andrén-Sandberg 1993, 17-18.)

Pienet alkoholimäärät vaikuttavat myös sydämen lyöntitiheyteen. Alkoholin vaikutuksen alaisena sydämen lyönnit tihenevät huomattavasti jo levossa. Tämän seurauksena urheilijan sydämellä ei ole mahdollisuuksia lisätä lyöntitiheyttään äärimmilleen ja urheilija ei kykene maksimaalisiin suorituksiin. Alkoholi heikentää myös aivojen kykyä hallita lihasliikkeitä, joka on urheilun kannalta tärkeä ominaisuus. Jotta urheilija saavuttaisi hyviä urheilutuloksia, on hänen elimistössään oltava vettä. Alkoholilla on elimistöä kuivattava vaikutus, joten urheilijalle joka muutenkin suorituksensa aikana menettää nestettä, tällä on suuri vaikutus. (Andrén-Sandberg 1993, 19-21.)

Jo kaksi annosta alkoholia vähentää urheilijan koordinaatiokykyä, tasapainoa, kehon hienomotoriikkaa sekä reaktioaikoja. Näiden seurauksena urheilijan tapaturma- ja loukkaantumisriski kasvavat huomattavasti. Kuten aiemmin mainittiin, alkoholin vuoksi sydämen syke nousee. Myös krapulassa sydämen syke ja verenpaine ovat normaalia korkeammat, jolloin krapulassa liikkuminen tuntuu raskaammalta kuin normaalisti. Krapulassa myös aivojen mielihyvakeskus ei pysty käyttäytymään normaalisti. Tämän seurauksena urheilija voi tuntea olonsa alakuloiseksi ja ärtyneeksi, jolloin suorituskky ei pysy samalla tasolla kuin selvänä. Krapulassa urheilu voi pahimmissa tapauksissa johtaa rytmihäiriöihin sekä tajuttomuuteen. (Koskelo 2015.)

Alkoholilla on urheilijaan monenlaisia vaikutuksia. Toiset näkyvät tunteja alkoholin nauttimisen jälkeen, toiset seuraavana aamuna. Joitakin vaikutuksia ilmenee vasta useamman vuorokauden kuluttua, vaikka urheilija ei niitä tiedostaisikaan. Urheilua on lähes mahdotonta harrastaa humaltuneena, ja seuraavan päivän krapulatilassa vielä vaikeampaa.

Alkoholilla on paljon terveyshaittoja ja negatiivisia vaikutuksia normaalinkin ihmisen näkökulmasta. Kun mukaan otetaan urheilu, saadaan haitoista vielä suurempia. Alkoholin käyttö laskee aina ihmisen suorituskkyä, mutta etenkin urheiltaessa. Urheilun ja alkoholin yhdistäminen teoreettisen tiedon pohjalta ei siis ole suositeltua.

3 TUTKIMUKSEN KOHDE

Koska itselläni on urheilutaustaa kuudentoista vuoden ajalta joukkueurheilusta, halusin tutkia juuri joukkueurheilua harrastavien naisten alkoholittomuuksia. Lajikenttänä tutkimuksessa toimi lentopallo, ja organisaationa euralainen urheiluseura Euran Raiku.

Omien pelivuosiäni aikana olen osallistunut moniin joukkueen tilaisuuksiin. Etenkin saunailloissa on alkoholia ollut runsaasti tarjolla jo seurankin puolesta. Kaikkia alkoholijuomia ei ole tarvinnut kustantaa itse, vaan joukkueen johto on sponsoroinut ruokien lisäksi myös alkoholitarjoilua. Kaikki pelaajat eivät aina ole olleet täysi-ikäisiä, mutta saunailloissa heidän juomistaan ollaan katsottu läpi sormien ja hyväksyen. Ha-

lusin opinnäytetyössäni löytää pelaajien väliltä yhteisiä tekijöitä alkoholin juonnille ja selvittää miksi pelaajat, myös ala-ikäiset, tarttuvat pulloon.

Tutkimuksen ajankohdaksi muodostui joukkueen kauden päätöstapahtuma. Tapah-
tuma pidettiin perinteisenä ja monelle urheilijalle tuttuna saunailtana, johon joukku-
een johto oli kustantanut pelaajille ruoat ja juomat. Tilanteen ainutlaatuisuuteen vai-
kutti myös se, että tämä kyseinen ilta oli joukkueen viimeinen yhteinen ilta yhdessä.
Kausi oltiin saatu päätökseen ja harjoittelukausi loppui. Yleensä kauden loputtua
monet pelaajat ovat epävarmoja, mitä he seuraavalla kaudella haluavat tehdä. Moni
pelaaja vaihtaa seuraa ja jotkut lopettavat pelaamisen kokonaan. Päätössaunailta oli
siis minulle viimeinen mahdollisuus tutkia asiaa juuri tämän joukkueen näkökulmas-
ta.

3.1 Joukkueesta ja pelaajista

Aiemminkin mainittu lentopalloseura Euran Raiku toimi opinnäytetyöni organisaa-
tiona. Seuralla on takanaan pitkät perinteet lentopallon saralla, sillä seuran nimissä
on pelattu lentopalloa 1960-luvun puolivälistä asti. Seuran naisten 1-sarjajoukkue
toimi tutkimukseni kohteena, sillä se pelaa korkeammalla tasolla kuin seuran muut
joukkueet, ja joukkueen pelaajakuntaan kuuluivat myös kaikkein vanhimmat ja ko-
keneimmat naispelaajat. Aikuissosiaalityö on ollut omalla kohdallani mielenkiintoi-
sin aihe sosiaalityön laajalla kentällä, joten koin luonnollisesti saavani eniten irti ai-
kuisten ja täysi-ikäisten naisten tutkimisesta.

Tutkimusta tehdessäni kaudella 2016-2017 joukkueessa pelasi yhteensä kaksitoista
naista, iältään 14-25-vuotta. Joukkueen vanhimmillä pelaajilla on takanaan noin
kymmenen vuoden pelikokemus ja monella joukkueen naisista on kokemusta pelaa-
misesta monessa eri joukkueessa sekä pelaamisesta kaikkein korkeimmalla SM-
liigatasolla. Joukkueen kokoonpano on pelannut yhdessä lähes muuttumattomana
kaksi kautta.

3.2 Tutkimus

Kuten johdannossa kerrottiin, opinnäytetyöni aiheena oli tutkia, miten urheilevat nai-
set käyttävät vapaa-ajallaan alkoholia. Pyrin vertailemaan itse keräämääni tutkimus-

aineistoa jo olemassa olevaan tietoon sekä löytämään yhdistäviä tai erottavia tekijöitä. Tutkimusongelmana toimi muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- Millaista on nuorten aikuisten alkoholikäyttäytyminen?
- Mitkä seikat vaikuttavat nuoren urheilijan juomiseen?
- Vaikuttaako sosiaalinen paine alkoholin käyttöön?
- Miksi urheilija juo alkoholia?

Tutkimukseni metodeina käytin ryhmähaastattelua ja havainnointia. Ryhmähaastattelua voidaan käyttää joko yhdessä yksilöhaastattelun kanssa tai tämän sijasta. Ryhmähaastattelussa keskustellaan tutkimuksen kohteena olevista asioista yhdessä siten, että haastatteli ja puhuu samanaikaisesti useille haastateltaville, mutta voi samalla esittää myös kysymyksiä yksittäisille vastaajille. Tavoitteena on, että keskustelu on vapaamuotoista, joten tarkat lomakkeet eivät sovellu kovin hyvin ryhmähaastatteluun. Ryhmähaastattelun etuna on, että sillä saadaan kerättyä nopeasti informaatiota useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Ryhmän jäsenet voivat myös auttaa toisiaan muistamaan jotain, mitä yksin haastattelussa oltaessa ei välttämättä tulisi mieleen. Jos haastateltavalla ryhmällä on hyvä ryhmähenki, muut toimivat vastaajalle sosiaalisena tukena: puhuminen saattaa olla rennompaa muiden seurassa kuin yksilöhaastattelussa, kun jos läsnä on vain haastatteli ja haastateltava. (Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston [www-sivut](http://www.sivut)).

Havainnointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkittavasta asiasta kerätään tietoa sitä seuraamalla ja tekemällä havaintoja. Havainnot kohdistuvat ihmisten toimintaan ja käyttäytymiseen, kuten esimerkiksi siihen, miten tutkittavaa ilmiötä käytetään tai miten ihmiset toimivat ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Havainnot voidaan kerätä esimerkiksi muistiinpanoihin. (Jyväskylän yliopiston [www-sivut](http://www.sivut) 2015).

Toteutin ryhmähaastattelun käyttäen apuna muistiinpanoja, joihin olin merkinnyt ylös erilaisia teemoja, joista halusin haastattelussa saada tietoa. Pidin huolen, että kaikki ylös kirjoittamani aiheet käytiin läpi ja että keskustelu ei tyrehtynyt. Kyselin tarkentavia kysymyksiä ja kohdistin jotkin kysymykset vain osalle haastateltavista. Koin että ryhmähaastattelu on tiedon keruun kannalta kannattavin vaihtoehto, sillä joukkueessa pelaavilla naisilla on hyvät välit toistensa kanssa. Näin pelaajilla on haastattelussa ympärillään tukiverkko ja heidän ei tarvitse kohdata tilannetta yksin. Havainnointia toteutin sisäpuolisen näkökulmasta. Havainnointini oli osallistuvaa, sillä olin mukana tilanteissa osana havainnoitavaa ryhmää.

Ennen tutkimukseni toteuttamista tein selväksi tuleville osallistujille, mihin tietoa keräsin ja kelle kerätyt tiedot raportoin. Painotin osallistujille myös tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Kenenkään ei ollut pakko antaa tietoja minulle ja jos jokin kysymys tuntui epämukavalta, ei ollut pakko vastata.

Tutkimuksen tulokseen vaikuttavia tekijöitä oli tutkimuskertojen ja havainnoitavien ihmisten määrä. Aikatauluun liittyvistä syistä minulla oli vain yksi mahdollisuus osallistua joukkueen tapahtumaan. Havainnointi perustuukin vain yhden illan tapahtumiin. Myös tutkimukseeni osallistuvien ihmisten määrä oli pieni, sillä kohteena oli vain yksi joukkue. Toisaalta pienen ryhmän haastattelu oli myös hyvä asia, sillä liian monen ihmisen osallistuminen ryhmähaastatteluun olisi voinut vaikuttaa vastaajiin negatiivisesti. Teoriatiedon keruun vaikutti se, että tutkimukseeni liittyviä teoksia ei olla julkaistu vähään aikaan. Keräämäni tieto on siis osittain vanhaa, mutta silti samat seikat pätevät edelleen.

4 SAUNAILTA

4.1 Saunaillan kulku

Joukkueen päätössaunailta alkoi hyvissä ajoin päivällä. Illan osallistujamäärä oli tutkimusta ajatellen huonompi kuin olisi toivottu, sillä joukkueen nuorimmat pelaajat eivät eriävistä syistä osallistuneet saunailtaan. Joukkueen pelaajista noin puolet ovat alaikäisiä, ja heidän poissaolonsa saattoi vaikuttaa keräämäni tutkimusmateriaalin laatuun ja määrään. Kuitenkin joukkueen vanhempi pelaajisto oli paikalla ja jokainen oli halukas auttamaan minua tutkimuksessani. Pelaajien lisäksi saunailtaan osallistui joukkueen nelihenkinen ja miespuolinen valmennusrinki.

Ilta alkoi vaisusti. Joukkue nautti yhdessä illallista alkoholipitoisten ruokajuomien kanssa. Keskustelu oli vaitonaista ja vähäistä, ja huoneen ilmapiiri tuntui jokseenkin kiusalliselta ja odottavalta. Saunaillan ensimmäisten tuntien aikana osallistujat joivat alkoholia hyvin maltilliseen tahtiin. Kovin montaa tyhjää tölkkiä ja pulloa ei ruokailun päätyttyä löytynyt.

Ruokailun päätteeksi joukkueen johto lähti saunaan ja naiset päättivät ryhtyä pelaamaan juomapeliä. Tunnelma keveni silmissä, kun pelaajat saivat olla hetken keske-

nään. Pelin aikana naisten alkoholin juominen alkoi kiihtyä ja tölkkejä tyhjjeni tiheään. Pelatessa ja humalatilan kasvaessa naisten kilpailuhenkisyys nosti päätään ja pidettiin kiivaitakin keskusteluita pelin kulusta vastapuolen joukkueen kanssa. Jokainen kuitenkin ymmärsi pelin hengen ja osasivat ottaa pelin huumorilla. Juomisen lisäntyessä ilmapiiri oli hetkessä muuttunut vapautuneeksi ja kaikki uskalsivat päästää itsensä vapaalle.

Muutaman tunnin päästä valmentajat palasivat saunasta lievästi humaltuneina. Alkuillan jännittyneisyys oli hälventynyt ja tilalle oli tullut kevyt ja leikkisä ilmapiiri. Yleisen keskustelun ja muutaman juoman jälkeen kaikki päättivät pelata yhdessä toista juomapeliä korteilla. Alkoholia kului nopeaan tahtiin ja jokainen vaikutti olevan enemmän tai vähemmän humalassa. Joukkueen harjoituksissa ja peleissä pelaajien ja valmentajien välillä toimii tietynlainen hierarkia. Valmentajat ja pelaajat tietävät oman paikkansa ja toimivat myös sen mukaan. Valmentajien tehtävä on toimia joukkueessa johtajina, neuvonantajina ja suunnan näyttäjinä. Pelaajien yleinen tehtävä on kunnioittaa hierarkkisesti korkeammalla olevia valmentajia ja toimia heidän ohjeidensa mukaan. Samanlainen hierarkia toimii myös pelaajien välillä. Mitä vanhempi ja kokeneempi pelaaja, sitä enemmän hänellä on valtaa ja kunnioitusta joukkueessa. Vanhemmat pelaajat omaavat enemmän taitoa ja viisautta, jota kaikilla nuoremmilla ja kokemattomilla pelaajilla ei ole. Vanhemmat pelaajat neuvovat nuorempia ja nuorempien pelaajien tehtävänä on kuunnella ja ottaa mallia. Tämä harjoituksissa ja pelikentällä toimiva kunnioitus ei kuitenkaan näy saunaillassa. Vapaalla ollessa kaikki hierarkkiset säännöt ja toimintamallit on unohdettu ja kaikkien ryhmien edustajat piikittelevät toisiaan humoristisesti ja pitävät hauskaa toistensa kustannuksella. Nauru kaikuu ja puheääni kovenee, kaikki tuntuvat viihtyvän hyvin ja juomaa kuluu edelleen tasaiseen tahtiin.

Myöhempään illalla kiinnostus pelaamiseen hiipuu ja humalatila nousee. Ilmapiirin ollessa avoin, naiset alkavat keskustella joukkueen sisällä toimivista henkilökemioista. Pelaajat puhuvat avoimesti omista tuntemuksistaan, ja suurimmaksi teemaksi muodostuu vanhojen ja nuorten pelaajien eroavaisuudet. Vanhemmilla pelaajilla on takanaan vuosien kokemus erilaisista joukkuekokoonpanoista ja he ovat toimineet monien eri persoonien kanssa urallaan. Myös pelitaidot ovat vuosien saatossa kehittyneet. Vanhemmat pelaajat kokevat, että on myös heidän vastuullaan auttaa nuorempia kehittymään pelaajina, ja sen turvin usein sanovat nuorille suoraan, mitä ajattelevat. Naiset kuitenkin kokivat, että nuoremmat pelaajat eivät suostu ottamaan heil-

tä palautetta, vaan jopa loukkaantuvat ja suuttuvat siitä. Valmennustyyli on naisten mukaan muuttunut paljon siitä, kun he ovat aloittaneet lentopallon. Aikaisemmin valmentajat saattoivat olla ankarampia ja rankempia pelaajia kohtaan, jolloin myös heidän luonteensa kehittyivät kovemmiksi. Nuorempia pelaajia on kohdeltu kevyemmällä otteella, jolloin heidän henkinen luonteensa ei ole kehittynyt samalla tavalla. Keskustelun muuttuessa kevyestä jutustelusta vakavaan keskusteluun, myös tunnelma muuttui hilpeästä totiseksi. Kaikki jakoivat omia mielipiteitään avoimesti ja jokaisen tuntemuksia kuunneltiin. Vaikka alkoholia oltiin nautittu runsaasti, kaikki pystyivät suhtautumaan tilanteeseen sen vaatimalla tavalla. Asioista pystyttiin keskustelemaan asiallisesti ilman ylilyöntejä ja selkkauksia. Kun kaikki olivat saaneet sanottua mieltään painavat asiat, ilmapiiri muuttui takaisin kevyeksi.

Tunnelma oli koko saunaillan ajan rento ja hyvä. Jokainen osallistuja uskalsi rentoutua toistensa seurassa ja nauttia vapaasta illasta. Vaikka saunaillan osallistujamäärä oli odotettua vähäisempi, tunnelmaa ja naurua riitti. Aika kului nopeasti ja alkoholia riitti koko illaksi.

4.2 Tapahtumien analysointi

Saunaillan aikana jokainen pelaaja nautti monta annosta alkoholia. Mitä pidemmälle iltaa mentiin, sitä nopeampaan tahtiin naiset alkoivat juoda. Saunaillan osallistujien suuret ikäerot eivät vaikuttaneet merkittävästi alkoholin kulutukseen, sillä kaikki näyttivät juovan omien rajojensa mittoissa.

Urheilijat ovat tunnetusti hyvin kilpailuhenkisiä. Siksi illan aikana järjestetyt leikkinmieliset pelit ja kilpailut eivät tulleet isona yllätyksenä. Oli kuitenkin mielenkiintoista huomata, miten alkoholin kulutus yllättäen nousi näissä pelitilanteissa. Niiden aikana naiset käyttivät huomattavasti enemmän alkoholia kuin muina hetkinä. Pelien aikana juominen muuttui myös hitaasta siemailusta nopeammaksi ja siitä tuli selvemmin humalahakuista.

Koska paikan päällä oli myös muutama miespuolinen edustaja, oli myös hyvä tilaisuus seurata, miten alkoholi vaikutti eri sukupuoliin. Niin kuin Andrén-Sandberg kirjassaan 'Urheilu ja alkoholi' kertoo, naiset tulevat nopeammin humalaan. Illan aikana oli helpompi todeta naisten olevan humalassa, vaikka molemmat osapuolet olivat omien havaintojeni perusteella juoneet suunnilleen saman verran alkoholia. Oli myös

mielenkiintoista huomata, miten osallistujien suhtautuminen toisiinsa muuttui illan aikana. Illan alussa jokainen oli enemmän tai vähemmän varautunut ja varovainen, ja pelitilanteiden hierarkia oli vielä läsnä. Alkoholi kuitenkin vapautti ilmapiiriä ja nopeasti unohdettiin joukkueen sisällä toimivat kirjoittamattomat säännöt.

Mitä enemmän pelaajat nauttivat alkoholista, sitä selkeämmin heidän persoonansa muuttuivat. Jokainen nainen oli alkuun hiljainen ja tarkkaileva. Heidän sanomisensa ja ajatuksensa myötäilivät muiden mielipiteitä. Kun alkoholi alkoi vaikuttaa kehossa ja mielessä, tilanne muuttui. Naiset alkoivat kyseenalaistamaan toistensa mielipiteitä ja he uskalsivat sanoa suuremmin, mitä omassa mielessä liikkui. Myös ujommat ja yleensä hiljaisemmat pelaajat uskalsivat avata suunsa ja osallistua keskusteluun. Tämän ansiosta saunaillan aikana syntyi useita hyviä ja pitkiä keskusteluita erilaisista aiheista. Suoranaiselta riitelyltä vältyttiin, sillä kaikki olivat humalasta huolimatta samalla aaltopituudella.

Vaikka saunaillat ovat yleisesti hauskanpitoa varten, niillä voi olla suuri merkitys joukkueen toimivuuteen ja dynamiikkaan. Esimerkiksi juuri mainitsemieni hyvien ja rikkaiden keskustelujen johdosta pelaajien ja joukkueen johdon välinen side voi vahvistua, sillä jokainen uskaltaa alkoholin ansiosta tuoda sellaisia ajatuksia esille, mitä ei välttämättä muuten uskalla. Harjoituksissa ja peleissä joukkue toimii kurinalaisesti ja kaikilla on oma roolinsa. Jotta joukkue toimii hyvin, on tärkeää, että pelaajat ja valmentajat tulevat toimeen keskenään myös kentän ulkopuolella. On hyvä tutustua ihmisten kaikkiin puoliin, jotta pystyy ymmärtämään heitä paremmin pelitilanteessa.

5 RYHMÄHAASTATTELU

Ajoitin haastatteluni noin puoliväliin iltaa. Halusin antaa haastateltavilleni aikaa tuntea olonsa hyväksi ja rennoksi muiden osallistujien seurassa. Tämä oli tärkeää myös siksi että kun haastateltavat pystyivät rentoutumaan muiden seurassa, he kertoisivat mahdollisimman todenmukaisesti omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan. En myöskään halunnut asettaa haastattelua liian myöhäiseen, sillä se olisi voinut epäonnistua osallistujien liiallisen humalatilan vuoksi.

Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, johon osallistui yhteensä kuusi pelaajaa iältään 18-25 vuotta. Heistä jokainen on pelannut lentopalloa keskimäärin kymmenen vuotta. Haastateltavia oli vähän, sillä joukkueessa pelaa kokonaisuudessaan kaksitoista naista. Huonon osallistumismäärän selittää se, etteivät muut pelaajat eriävistä syistä osallistuneet koko tilaisuuteen. Haastattelijan onneksi jokainen paikalle saapunut pelaaja suostui haastatteluun.

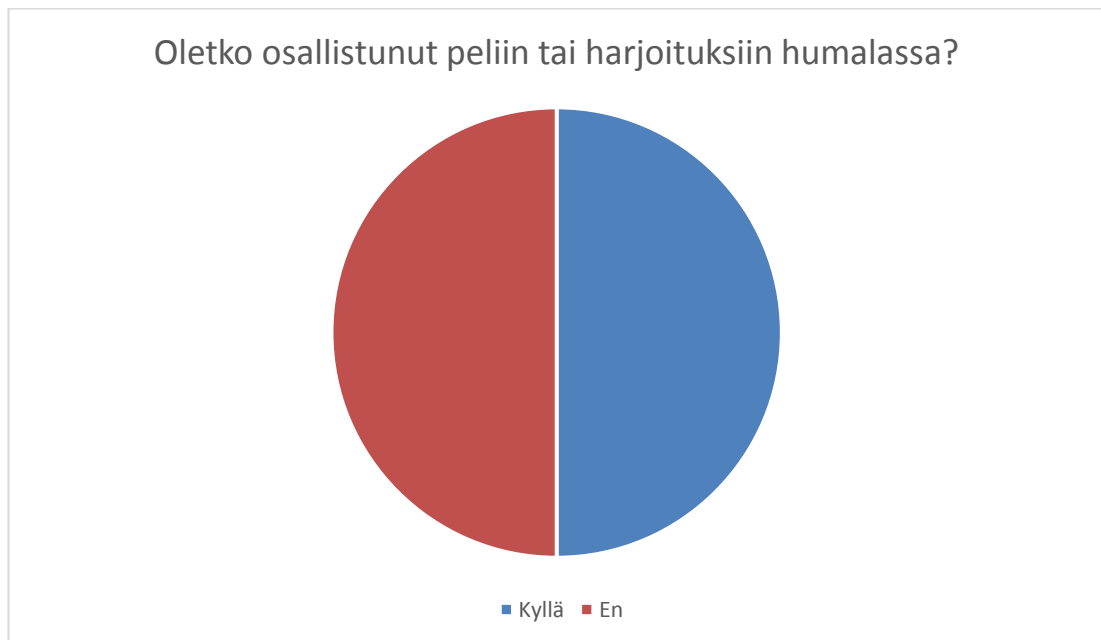
Ennen haastattelun alkua painotin pelaajille, että esittämäni kysymykset painottuvat joukkueen kesken vietettyyn aikaan. Sillä, mitä pelaajat tekivät vapaa-ajallaan muiden kuin joukkueen kanssa ei ollut niin suurta merkitystä. Halusin tietää, miten he käyttivät alkoholia juuri urheilun kautta tuttujen ihmisten kanssa, ja miten se vaikutti heidän omaan käytökseensä. Tavoitteenani oli myös selvittää, onko haastateltavien alkoholin käyttö ja sen seurauksena käyttäytyminen jotenkin erilaista, kun seurana on joukkueoverit ja valmentajat eikä omat läheiset ja ystävät.

5.1 Haastateltavien alkoholin käyttö

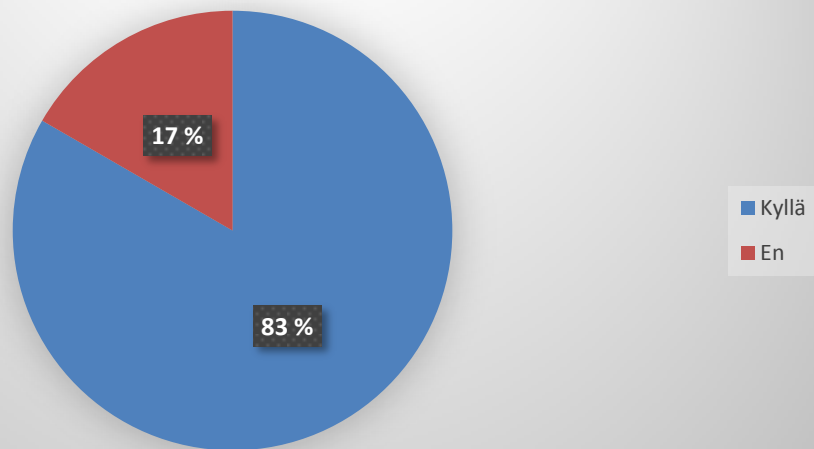
Lähestyin haastateltavien alkoholin käyttöä ensin helpoilla ja yleisillä kysymyksillä, kuten kuinka paljon ja kuinka usein pelaajat yleisesti juovat alkoholia. Vastaukset olivat sekalaisia, mutta jokainen vastasi juovansa kuukausittain vaihtelevia määriä alkoholia. Haastateltavien mukaan määrät eivät muutu kovinkaan paljoa, oli kyseessä sitten joukkueen kanssa vietetty saunailta tai ystävien kanssa järjestetyt juhlat. Jokainen totesi, että juominen on aina humalahakuista. Muutamat pelaajat myös myönsivät, että joukkueen yhteisissä juhlissa on lähes mahdotonta juoda vain muutama ruokajuoma. Joukkueessa on aina yksi pelaaja, joka yllyttää muita juomaan enemmän. He myös totesivat, että valmentajien läsnäolo ja olemus saunailloissa on toinen tekijä, joka haastaa naiset juomaan enemmän. Valmentajat eivät siis tuo tilaisuuksiin varautunutta ja varovaista alkoholin kulutusta, vaan sillä on päinvastainen vaikutus.

Jokainen haastateltava siis myönsi humalahakuisen juomisen joukkueen yhteisissä tilaisuuksissa. Alkoholin käytön lisäksi halusin tietää, millaisia vaikutuksia runsaalla alkoholin käytöllä oli pelaajiin seuraavana aamuna. Neljä kuudesta kertoi kärsivänsä krapulasta saunailtan jälkeisenä aamuna. Saman verran naisia kertoi myös saavansa eri pituisia muistikatkoksia. Runsaan alkoholin käytön seurauksena nämä pelaajat eivät osanneet kertoa, mitä edellisenä iltana oli tapahtunut. Mielestä katosi eri mittai-

sia aikoja, jolloin tapahtumien kulku oli hämärtynyt tai jopa kokonaan kadonneet. Muutama haastateltava kertoi, etteivät joskus edes muistaneet miten he olivat päässeet kotiin yöllä. Myös yli puolet haastateltavista kertoi kärsivänsä moraalisesta krapulasta saunailtojen jälkeen. Tarkemmin kerrottuna itse saunaillan aikana tapahtuneet asiat eivät vaikuttaneet moraalisen krapulaan syntyyn, vaan sen jälkeen tulleet tapahtumat. Saunaillan jälkeen osallistujat poikkeuksetta lähtevät jatkamaan iltaan ravintoloihin ja baareihin. Haastateltavien mukaan näissä paikoissa tapahtuvat seikat aiheuttavat moraalisen krapulan seuraavana aamuna. Saunaillat eivät siis itsessään aiheuta pelaajille moraalista krapulaa, vaan tapahtumat muissa paikoissa. Sellaisissa paikoissa, joissa pelaajat käyvät muidenkin kuin joukkuelaisten kanssa.



Oletko osallistunut peliin tai harjoitukseen krapulassa?



Kaavioissa mainittuihin kysymyksiin sain haastattelun yllättävimmät vastaukset. Haastateltavista puolet ovat tulleet joukkueensa peliin humalassa ja lähes kaikki ovat osallistuneet peliin kerran tai useammin krapulassa. Pelaajien mukaan saunaillat järjestetään aina peleistä vapaalle viikonlopuille, jotta tällaisilta tilanteilta välttyttäisiin. Kuitenkin jokainen myönsi, että ovat tietoisesti juoneet itsensä humalaan peliä edeltävänä iltana. Joidenkin illat ovat venyneet niin pitkiksi, että he ovat seuraavana aamuna olleet vielä humalassa, kun ovat saapuneet pelipaikalle. Krapulassa peliin osallistuminen on pelaajien mielestä yleistä. Harjoittelu ja pelimatkat vievät niin suuren osan pelaajien vapaa-ajasta, eivätkä he ehdi näkemään ystäviään niin usein kuin haluaisivat. Välillä pelaajat ottavat tietoisesti riskin ja osallistuvat ystäviensä järjestämiin illanviettoihin peliä edeltävänä iltana. Yleensä näissä tilaisuuksissa on tarjolla alkoholia, joten pelaajatkin alkavat nauttia juomista muiden seurassa. Monesti juominen lähtee käsistä ja loppu onkin pelaajien mielestä tiedossa. Valmentajat huomaavat haastateltavien mielestä melko helposti, jos jonkun ilta on mennyt pitkäksi. He suhtautuvat kuitenkin asiaan rennosti, eikä pelaaja joudu kärsimään sanktioista tekonsa jälkeen. Naiset myös kertoivat, että he todennäköisemmin juovat alkoholia ennen sellaisia pelejä, joiden he tietävät olevan helpompia voittoa. Jos seuraavan päivän vastustaja on joukkueen kannalta haastava he eivät helpolla tartu pulloon. Jos vastassa on taas tasoltaan heikompi joukkue, naiset pystyvät omien sanojensa mukaan juomaan alkoholia paremmin mielin tuntematta liiallista katumusta. Näissä niin sano-

tuissa helpommissa peleissä joukkue ei tarvitse heidän omaa panostaan yhtä paljon, vaan toiset pelaajat voivat mennä kentälle ja hoitaa voiton kotiin.

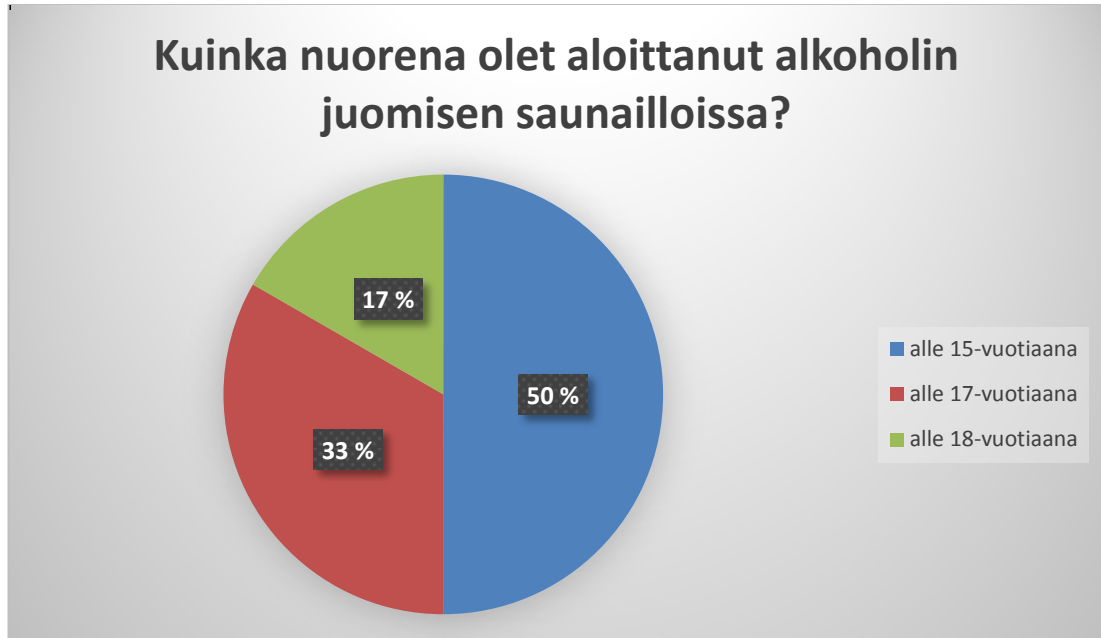
5.2 Haastateltavien käyttäytyminen alkoholin vaikutuksen alaisina

Haastattelun edetessä ja pelaajien rentoutuessa pääsimme keskustelemaan syvemmin pelaajien käytöksestä muiden joukkuelaisten keskuudessa ja miten alkoholi vaikuttaa siihen. Joukkuetta muodostettaessa jokaiselle pelaajalle muotoutuu omanlainen roolinsa, jonka siivittämänä he toimivat. Naiset tunnistivat nämä samat roolit myös saunaillassa. Joukkueen kapteenin rooli on esimerkiksi olla esimerkkinä muille pelaajille. Rooli pysyy myös saunaillassa; kapteeni juo hillitymmin kuin muut ja käyttäytyy asiallisesti illan ajan. Toisen tehtävä on olla kannustaja, joka yllyttää muita pelaajia ja varmistaa että kaikilla on lasit täynnä juotavaa. Kolmannen tehtävä on sanoa asiat suoraan niin kuin ne ovat ja tuoda omat mielipiteensä kaikkien kuultavaksi. Eräs haastateltavistani tunnisti kolmannen roolin kuuluvan hänelle ja koki, että se luo joukkueessa paljon kitkaa etenkin nuorten ja vanhempien pelaajien välille. Nuoremmat pelaajat käyttäytyvät hillitymmin, eivätkä aina osaa ottaa pelaajilta tullutta palautetta oikein vastaan, jonka seurauksena voi pelaajien välille joskus syntyä erimielisyyksiä. Naiset kuitenkin painottivat, ettei joukkueen sisällä olevat henkilökemiat vaikuta heidän käyttäytymiseen joukkueen yhteisissä illoissa. Heidän mukaansa illoissa pidetään vain hauskaa, jolloin pelilliset asiat unohdetaan ja tullaan kaikkien kanssa toimeen. Alkoholilla on asiaan edesauttavia vaikutuksia, sillä se rentouttaa.

Koska joukkueessa on paljon eri ikäisiä pelaajia, syntyy väistämättä joukkueen sisälle erilaisia ryhmiä: vanhemmat pelaajat hakeutuvat toistensa seuraan ja nuoremmat tekevät samoin. Haastateltavani tunnistivat oman joukkueensa sisällä olevat ryhmät juuri tällaisiksi ikäryhmiksi. Heidän sanojensa mukaan ikä on suurin pelaajia jakava tekijä. Harjoituksissa ja peleissä hankkiudutaan oman ryhmän pelaajien pariin ja toisen ryhmän jäseniä vältellään. Kuitenkin kun mukaan otetaan alkoholi, näitä ryhmiä ei ole yhtä selkeästi havaittavissa. Eräs naisista kertoi, että hän yrittää korostetusti olla nuorempien pelaajien kanssa tekemisissä saunailtojen aikana.

Naiset eivät kuitenkaan anna nuorempien pelaajien läsnäolon vaikuttaa heidän juomiseensa. He eivät kokeneet, että heidän juomisensa ja sitä myötä käyttäytymisensä toimisivat minkäänlaisena esimerkkinä nuoremmille. Haastateltavista jokainen jopa

hyväksyi, että alaikäiset pelaajat juovat itsensä humalaan saunailloissa. Heidän mukaansa nuorempien pelaajien juominen on muuttunut ajan saatossa näkyvämmäksi toiminnaksi. Muut joukkuelaiset ja valmentajat hyväksyvät asian.



Haastateltavista naisista jokainen myönsi, että on nauttinut alkoholia alaikäisenä joukkueen saunaillassa. Heistä on tämän tiedon varjossa väärin saarnata heidän joukkueensa alaikäisiä pelaajia. He ovat jokainen tehneet samoin, joten tyylin muuttaminen tuntuisi heidän mielestään väärältä. Joukkueen nuoremmilla tytöillä on haastateltujen mielestä oma tahto, eikä kukaan kuitenkaan pakota tyttöjä juomaan. Naiset ovat myös huomanneet, että nuorten pelaajien keskuudessa on nykyään nouseva trendi olla juomatta. Heidän mukaansa aikaisemmin nuoretkin pelaajat joivat paljon ja humalahakuisesti, mutta nyt nuoret juovat vain vähän.

Koska jokainen haastattelemani pelaaja on juonut itsensä saunaillassa humalaan alaikäisenä, halusin selvittää, miten he kokivat nämä tilanteet. Jokainen totesi, että vanhempien pelaajien kanssa vietetty vapaa-aika oli jännittävää. Itse alkoholin nauttiminen vanhempien pelaajien läsnä ollessa ei ollut vaikeaa, sillä ilmapiiri oli aina ollut rohkaiseva ja ystävällinen. Vanhemmat pelaajat olivat toimineen näille naisille tietynlaisina auktoriteetteina, joita kunnioitettiin. Joidenkin pelaajien välisiä suhteita olisi voinut kutsua jopa fanittamiseksi, sillä nuorempana naiset halusivat ottaa mallia vanhemmista. He halusivat toimia ja käyttäytyä kuten he ja sama päti myös juomiseen. Muutama nainen jopa totesi, että alaikäisenä he yrittivät päästä jotenkin samalle

tasolle vanhempien pelaajien kanssa ja alkoholi antoi siihen mahdollisuuden. Naiset totesivat myös, että heidän tuli juotua enemmän vanhempien seurassa, kuin mitä he joivat muiden ystävien ja tuttujen läheisyydessä.

Koska suhteet muihin pelaajiin eivät aina ole yhtä luottavaisia ja läheisiä kuin muihin ystäviin, naiset harvoin avautuvat asioistaan toisilleen saunailloissa. Heidän sanojensa mukaan tällainen käyttäytyminen vaatisi vahvaa humalatilaa, ennen kuin he pystyisivät siihen. Siinäkin tapauksessa naiset uskoutuisivat vain vanhemmille pelaajille. He kokevat vanhemmat pelaajat luotettavimmiksi kuin nuoret. Myös pelaajien omat elämäntilanteet vaikuttavat suuresti, kelle he pystyvät aidosti avautumaan omista murheistaan.

Mainitsin haastattelun lopuksi naisille Annika Mutasen Helsingin Sanomille tekemästä julkaisusta. Siinä Mutanen mainitsee muutamia maailmalla tehtyjä tutkimuksia, joiden perusteella joukkueurheilua harrastavat urheilijat käyttäisivät muita enemmän alkoholia ja joisivat itsensä humalaan muita useammin. Jokainen pelaaja allekirjoitti kyseiset tutkimukset. Heidän mielestään yksilöurheilijat mielletään helpommin huippu-urheilijoiksi, jotka ovat yksin vastuussa omasta menestyksestään. Joukkuelajeissa ei ole samanlaisia yksilöitä, vaan vastuuta pystyy jakamaan kaikkien pelaajien kesken. Joukkueurheilijat ovat naisten mukaan sosiaalisia ja ulospäin suuntautuneita henkilöitä, jotka hakeutuvat muiden ihmisten seuraan. On siis heidän mielestään luonnollista, että tällaisten ihmisten keskuudessa on runsaammin alkoholia.

5.3 Mietteitä haastattelusta

Kaiken kaikkiaan minulla oli erilainen käsitys haastattelun tuloksista, kuin mitä sain loppujen lopuksi selville. Odotin naisten olevan varovaisia ja tarkkoja siitä, mitä he uskaltaisivat minulle kertoa. Todellisuudessa he olivatkin hyvin avoimia ja rehellisiä koko haastattelun ajan. Alkujännityksen jälkeen haastattelu sujui mutkattomasti ja jokainen sai kertoa omia mietteitään liittyen alkoholin käyttöön joukkueen omissa tapahtumissa. Uskon vahvasti, että koska naiset olivat ennen haastattelua juoneet alkoholia, he uskalsivat puhua avoimemmin omista kokemuksistaan ja alkoholin käytöstään.

Myös haastateltavien ikä vaikutti saamiini tuloksiin merkittävästi. Koska yksikään alaikäinen joukkuelainen ei osallistunut saunailtaan, sain kerättyä vanhemmilta pe-

laajilta erilaista tietoa kuin mitä olisin saanut, jos nuorempia olisi ollut mukana. Jos nuorempia pelaajia olisi osallistunut haastatteluun, naiset eivät ehkä olisi puhuneet niin avoimesti joukkueen sisällä toimivista ryhmistä ja henkilöiden välisistä suhteista.

Tutkimukseni kuitenkin myös kärsi siitä, etteivät nuoremmat pelaajat osallistuneet saunailtaan. Olisi ollut mielenkiintoista saada tietää, mitä nuorilla olisi ollut sanottavana haastattelun teemoihin. Toisaalta sain myös kerättyä tietoa vain yhdeltä joukkueen ryhmältä, sillä jokainen haastatteluun osallistunut pelaaja kuuluu juurikin vanhempien pelaajien ryhmään. Nuorempien ääni jäi siis kokonaan tavoittamatta. Uskon myös, että vastauksiin olisi saatu enemmän vaihtuvuutta ja hajontaa, jos nuorempia pelaajia olisi haastateltu. Pelaajia joukkueessa oli yhteensä kaksitoista. Nyt sain kontaktin vain puoliin heistä. Tämä seikka saattoi olla tutkimukseni kannalta ratkaisevaa. Toisaalta tällä tavalla sain kerättyä vanhemmilta pelaajilta suoria vastauksia suoriin kysymyksiin ja haastattelu sujui luontevasti. Sain heiltä myös hyviä näkemyksiä siihen, millaista on kuulua joukkueeseen, joka on täynnä vanhempia ja kokeneempia, kun itse on vielä nuori. Nuorten ääni siis tuli jossain määrin esille, mutta kuten pelaajatkin sanoivat haastattelun aikana, ajat ovat muuttuneet. Olisikin ollut mielenkiintoista kuulla tämän päivän nuorilta, miten he kokevat nämä asiat.

6 POHDINTA

”Kun puhutaan urheilijasta, on sama kuin puhuttaisiin puhtaitten ja terveitten elämäntapojen edustajasta.” (Nuori Urheilija-lehti 1947). Jo seitsemänkymmentä vuotta sitten ihmiset ovat mieltäneet urheilijat raittiiksi ja terveellisiä elämäntapoja noudattaviksi kansalaisiksi. Yleisestä mielipiteestä poiketen urheilijoiden alkoholin käyttö oli yleistä jo tuolloin. 1980-luvulla Lasse Kannaksen ja Pauli Vuolteen tekemä tutkimus osoitti, että suomalaiset mielsivät urheilijat mallikelpoisiksi ja niin sanotuiksi kunnon kansalaisiksi, vaikka samaan aikaan pitivät esimerkiksi pallopelien harrastajia juopotteluun ja häiriköintiin taipuvaisina. (Vasara 2000, 39)

Etenkin joukkueurheilijoiden alkoholin käyttö on siis ollut tiedossa jo monia vuosikymmeniä. Todistamani saunailtakäyttäytyminen ei siis ollut mikään uusi trendi.

Erkki Vasaran artikkelissa 'Urheilu viinan ja raittiuden kilpakenttänä' kuvataan tilanteita, joissa huippu-urheilijat ovat joutuneet lähtemään ryypyyllän jälkeisenä aamuna treenaamaan kovassa krapulassa. Harjoittelukausi tai ei, urheilun ehdoilla mennään. Omassa haastattelussani yli puolet tytöistä myönsivät osallistuneensa harjoituksiin krapulassa ja puolet myönsivät osallistuneensa joukkueensa urheilutapahtumiin humalassa. Tällainen jokseenkin vaarallinen toiminta on siis yleistä. Vasaran kirjoitus on julkaistu vuonna 2000, joten tämänkaltaista toimintaa on siis ollut havaittavissa jo kauan ja sitä on tapahtunut monissa eri urheilulajeissa.

Laurie De Grace Albertan yliopistosta Kanadasta haastatteli *Psychology of Sport and Exercise*-lehden julkaisemassa tutkimuksessa 21 kanadalaista urheilijaa, jotka olivat parhaillaan tai olivat joskus olleet hoidettavana päihdekuntoutuksessa päihderiippuvuutensa takia. Haastatteluissa kävi ilmi, että alkoholin ja muiden päihteiden käyttö urheilun piirissä on hyväksyttyä, yleistä ja normalisoitua. (Mutanen 2017) Haastatteluni ja omat havaintoni puoltavat De Gracen tutkimustulosta. Saunaillan aikana jokainen pelaaja joi paljon alkoholia. Vaikka saunaillan ei tällä kertaa ollut päässyt osallistumaan yhtään ala-ikäistä pelaajaa, sain haastatteluista sellaisen kuvan, että myös nuorten pelaajien päihteiden käyttö yhteisissä tilaisuuksissa on normaalia ja hyväksyttävää. Valmennuspuoli ei paljoa kiinnitä huomiota pelaajien, myöskään alaikäisten, juomiseen saunaillloissa. Haastattelemani pelaajat eivät myöskään kokeneet tarpeelliseksi juoda vähemmän, vaikka paikalla oli valmentajia. ”Valmentajat sulkevat asialta silmänsä ja jotkut jopa rohkaisevat joukkuehengen rakentamista tyyliin: raskas työ vaatii raskaat hovit” (Mutanen 2017). On siis yleistä maailmanlaajuisella tasolla, että valmentajilla on rohkaiseva ote nuorten pelaajien alkoholin käyttöön yhteisissä tilaisuuksissa. Tässä kohtaa ei voi kuitenkaan liikaa yleistää, sillä monet valmentajat liputtavat myös raittiuden puolesta.

Annika Mutanen toteaa Helsingin Sanomien verkkoartikkelissa, että urheilu itsessään on kuin huumetta. Pitkäkestoinen fyysinen rasitus nimittäin kiihdyttää mielihyvää tuottavien endorfiinien eritystä. Alkoholi tekee samoin ja ne molemmat stimuloivat samoja aivoalueita. Alkoholin käyttö voisi siis olla yritys tyydyttää urheilussa syntynyttä endorfiiniriippuvuutta. Urheiluun liittyy myös paljon paineita, joka voi aiheuttaa stressiä. Urheilija voi yrittää lieventää stressiään alkoholilla. Kuten muutama haastattelemani pelaaja totesi, korkealla sarjatasolla pelaaminen voi olla välillä stressaavaa. On pitkiä ja raskaita harjoituskausia, jolloin kaikki vapaa-aika menee joukkueen ja lajin parissa rehkien. Naiset myönsivätkin, että välillä nautittu alkoholi-

juoma tasoittaa stressiä ja jotkut naisista kertoivat nauttivansa pelien jälkeen niin sanottuja voiton kaljoja. Pitkien harjoituskausien jälkeen pelaajat pääsevät irrottelemaan pitkästä ajasta ja alkoholin kanssa voi sattua ylilyöntejä. Tällaista käyttäytymistä tukee myös Erkki Vasaran toteamus artikkelissaan: ”Tämän päivän maailman- ja Suomen-mestaruustason jääkiekkjoukkueet paistattelevat tyytyväisinä kaljatuopit ja samppanjapullot seuralaisinaan voiton hetkellä. He luovat mallin juopottelusta itseltään selvänä voittopalkintona.”

Haastattelemani pelaajat olivat kaikki aloittaneet alkoholin käytön alaikäisinä. Heistä jokainen oli käyttänyt alkoholia myös joukkueen virkistystapahtumissa ennen täysi-ikäisyyttä. Moni haastatteluun osallistunut pelaaja ilmaisi vanhempien pelaajien roolin omaan alkoholin kulutukseen liittyen. Syy siihen miksi pelaajat aloittavat juomisen niin aikaisin on joukkueessa olevien vanhempien pelaajien esimerkki ja kannustus. Voidaan siis sanoa, että joukkueissa on olemassa pieni sosiaalinen paine alkoholiin liittyen. Juomattomuutta kummastellaan ja runsas juominen hyväksytään. Tällainen alaikäisten juopottelu on itse keräämäni tiedon perusteella yleistä, mutta myös muiden tekemät tutkimukset tukevat sitä. De Gracen haastattelemissa kanadalaisurheilijoista osa oli lukioikäisiä junioriurheilijoita. Heidän päihteiden käyttönsä oli alkanut myös hyvin nuorena.

Urheilijat ovat tunnetusti kilpailuhenkistä väkeä. Voitontahto ja täydellisyyden tavoittelu näkyivät myös saunaillassa. Joukkuelaiset pelasivat erilaisia juomapelejä ja kisasivat niissä paremmuudesta. Urheilijoiden äärimmäinen kilpailuhenkisyys näkyy siis hyvin myös joukkueen vapaa-ajalla ja alkoholin käyttö rinnastetaan myös kilpailutilanteisiin.

Tutkimusongelmaan, miksi urheilijat juovat alkoholia, löysin monia syitä tutkimuksessani. Yhtenä syynä voidaan pitää muiden pelaajien, etenkin vanhempien, luomaa painetta. Toisena syynä voi pitää raskaita ajanjaksoja, jolloin urheilijat eivät ehdi vapaa-ajallaan tekemään muuta kuin urheilemaan ja tekemään töitä lajinsa eteen. Ajanjaksot voivat joskus jatkua pitkäänkin, joten kun aikaa vihdoinkin liikenee muuhun, se käytetään yleensä omien stressitasojen nolllaamiseen ja energiatasojen nostamiseen. Pelaajien silmissä alkoholi on oivallinen keino lieventää stressiä ja siksi sen käyttö on niin yleistä pelaajien keskuudessa.

Sain myös vastauksen toiseen tutkimusongelmaan, minkälaista urheilijoiden alkoholikäyttäytyminen on. Tutkittavien käyttäytyminen alkoholin vaikutuksen alaisina oli kaikin puolin siistää ja säädyllistä, mutta näyttäisi siltä, että kilpailuhenkisyys ja voi-

ton tahto seuraavat urheilijaa myös hänen omalle ajalleen, kun lajisuoritukset on tehty. Illan aikana pelattiin monia eri pelejä ja voitontahto oli kaikilla samalla tasolla, kun se on pelikentälläkin.

Koska aiempaa tutkimusta on tehty kovin vähän ja osa tiedosta saattaa olla vanhentunutta, on haastavaa päästä tutkimuksessani johtopäätökseen. Kuitenkin rinnastaessani itse keräämääni tutkimustietoa jo valmiiksi julkaistuun tietoon voi päätellä, ettei alkoholin käyttö ole uusi villitys. Alkoholin käyttö on jatkunut urheilijoiden keskuudessa samanlaisena jo monta vuosikymmentä. Aiemmin urheilijoiden paheena toimi dopingin lisäksi alkoholi ja tupakka, mutta nykyään perinteisten päihteiden rinnalle ovat nousseet myös esimerkiksi nuuska ja bilehuumeet. Päihdyttävien aineiden kirjon kasvaessa myös niiden käyttö urheilijoiden keskuudessa on värikkäämpää ja arkipäiväistymässä. Myös joukkueurheilun sisällä vallitseva hyväksyntä ja rohkaiseminen päihteiden, ainakin alkoholin, käyttöön on ollut jo pitkään suosittua. Kun muiden pelaajien lisäksi myös valmennusjoukko suhtautuu myönteisesti alkoholiin juuri esimerkiksi saunailloissa, on vaikea olla sanomatta ei päihteille. Raskaat työt vaativat raskaat hovit, ja koska muutkin tekevät niin, miksen siis minäkin?

7 LOPUKSI

Valitsemani aihe opinnäytetyöhön oli haastava, sillä Suomessa ei ole tutkittu juuri-kaan urheilijoiden alkoholin käyttöä. Julkaistu teoretieto aiheesta oli vanhempaa kuin olisin toivonut, sekä harvassa teoksessa paneuduttiin kunnolla tutkimaan aiheeseen. Aineiston niukkuudesta huolimatta sain kuitenkin kerättyä itseäni tyydyttävän määrän tietoa aiheesta.

Löysin paljon omia havaintojani tukevia lausuntoja teoksista. Yllätyksenä kuitenkin tuli esimerkiksi se, kuinka paljon urheilijat urheilevat alkoholin tai krapulan vaikutuksen alaisina. Krapulassa osallistuminen peleihin tai harjoituksiin on terveydellisesti mielessä iso riski, mutta silti se on ollut jo monia vuosia normaalia urheilijoiden keskuudessa. Myös se, kuinka paljon alaikäiset pelaajat juovat ja nauttivat päihteistä joukkueen seurassa ihmetytti. Keskustelin aiheesta joukkueen päävalmentajan kanssa. Joukkue ei itsessään kiellä pelaajiltaan hauskanpitoa ja alkoholia yhteisissä

tapahtumissa, mutta se informoi alaikäisten pelaajien vanhempia iltojen tarjonnasta. Jos pelaajan vanhemmilta tulee hyväksyntä alkoholista nauttimiselle, kukaan ei puutu asiaan enempää. Jos alkoholin nauttiminen kielletään kodin puolesta, näiden pelaajien ei anneta juoda alkoholia. Joukkueen harjoittama tapa on hyvä, mutta on huolestuttavan paljon valmentajia, jotka eivät ota omaksi asiakseen puuttua alaikäisten pelaajien juomiseen joukkueen tapahtumissa.

Erkki Vasaran artikkelin perusteella selvisi, että alkoholia on käytetty urheilijoiden keskuudessa humaltumistarkoituksissa ja saman kaavan mukaisesti jo monia vuosikymmeniä. Urheilijoiden alkoholin käyttö ei todellakaan ole enää mikään uusi juttu. Vaikka ihmiset mieltävätkin urheilijat terveelliset elämäntapojen ja raittiuden perikuvaksi, on totuus kuitenkin kaukana siitä.

LÄHTEET

Andrén-Sandberg Å. 1993. *Urheilu ja alkoholi*. Keuruu: Otava.

Jyväskylän yliopiston www-sivut. Menetelmäpolkuja Humanisteille. *Havainnointi ja observointi*. Viitattu 27.12.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>

Koskelo J. 2015. Terveyskirjaston artikkeli *Alkoholi ja liikunta*. Viitattu 27.12.2017. www.terveyskirja.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01107

Munuais- ja maksaliiton www-sivut. Maksasairaudet. *Alkoholimaksasairaudet*. Viitattu 27.12.2017.

[http://www.muma.fi/sairaudet_ja_elinsiirrot/maksasairaudet/maksasairaudet/alkoholi maksasairaudet](http://www.muma.fi/sairaudet_ja_elinsiirrot/maksasairaudet/maksasairaudet/alkoholi_maksasairaudet)

Mutanen A. 2017. *Tutkimukset: Urheilu altistaa päihderiippuvuudelle, ja eniten ryy-pätään joukkuelajeissa: 'Nuorimpana hän joi ollakseen osa joukkuetta ja siitä se läh-ti'*. Helsingin Sanomien www-sivut. Viitattu 28.1.2018. www.hs.fi/tiede/art-2000005094502.html

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston www-sivut. Viitattu 27.12.2017.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html

Vasara E. 2000. *Urheilu viinan ja raittiuden kilpakenttänä*. Teoksessa H. Roiko-Jokela & E. Sironen (toim.) *Urheilu katsoo peiliin*. Jyväskylä: Atena Kustannus, 39-55.